



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



Medicamentos genéricos




Los medicamentos genéricos funcionan tan bien como los de marca. Su farmacia puede darle un medicamento genérico en lugar que el de marca que haya ordenado su médico. No tiene que pagar un copago por los medicamentos de marca o genéricos. Averigüe sobre sus beneficios de medicamentos. Visite myuhc.com/CommunityPlan, o bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711**.

Combata la gripe

Es momento para su vacuna anual

El virus de la gripe es muy común. Puede causar graves problemas e incluso la muerte. Una vacuna anual es la mejor protección contra la gripe. Usted y sus hijos a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada año.

La temporada de gripe puede comenzar ya en octubre. Cada temporada de gripe es diferente. La gripe puede afectar de forma diferente a cada persona. Hasta las personas sanas pueden contraer la gripe y contagiársela a los demás. Mientras más personas se vacunen, menor será la posibilidad de que la infección por gripe se disemine en la comunidad.

 **No se arriesgue, vacúnese.** Las vacunas contra la gripe no tienen costo. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede recibirlas en cualquier clínica, farmacia o tienda que acepte su plan. Visite myuhc.com/CommunityPlan o use la aplicación **Health4Me™** para encontrar un lugar cerca de usted.



Calidad superior

Nuestros resultados respecto a las mejoras de calidad

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejora de calidad, que funciona para ofrecer a los miembros mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos nuestro desempeño.

El año pasado, una de nuestras metas era aumentar el número de miembros que acudieran a controles odontológicos de rutina y por ello les enviamos información sobre su importancia. Descubrimos que en muchas áreas, mayor cantidad de nuestros miembros sí estaban acudiendo.

Otra de nuestras metas era aumentar el número de niños que acudieran a controles de rutina anuales. Enviamos a los miembros información sobre lo importante que es que los niños vayan a su médico cada año para recibir vacunas y realizarse exámenes de detección de enfermedades. Aún queremos mejorar en esta área. El próximo año, queremos que una mayor cantidad de nuestros miembros:

- Se hagan exámenes de detección preventivos
- Se vacunen
- Se realicen exámenes físicos

Encuestamos a nuestros miembros todos los años. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas de 2017 revelaron principalmente mejores puntajes en la forma en que nuestros miembros calificaron su atención médica. Este año nos esforzaremos para mejorar la calificación de nuestros miembros a sus médicos. Hemos entregado a nuestros médicos hojas de sugerencias con lo que les gusta a los miembros para que puedan atenderlos mejor.



Téngalo todo. ¿Quiere obtener más información sobre nuestro programa de mejora de calidad? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711.**



Su socio en salud

Su proveedor de atención primaria (PCP) brinda o maneja su atención médica. Es su socio en salud. Es importante que su PCP sea una buena opción para usted.

Debe sentirse cómodo al hablar con su PCP. Tanto la ubicación de la oficina de su PCP como su horario de atención deben ajustarse a sus necesidades. Quizás quiera un PCP que hable su idioma o entienda su cultura. Puede preferir que sea hombre o mujer. Si su PCP no es adecuado para usted, puede cambiarlo cuando lo desee.

Puede obtener más información de los proveedores de los planes en Internet o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono
- Cualificaciones
- Especialidad
- Certificación de la Junta
- Idiomas que habla
- Escuela de medicina
- Residencia



Consulte. Para encontrar un nuevo PCP, visite **myuhc.com/CommunityPlan**

o use la aplicación **Health4Me**. O bien, llámenos gratis al **1-877-542-9238, TTY 711.**

Pregunte al Health E. Hound®

P: ¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

R: Los límites de tiempo frente a la pantalla dependen de la edad de su hijo y de cómo se usa la tecnología. Las pantallas pueden ser de teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y televisores. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) indica que los niños menores de dos años no deben sentarse frente a la pantalla. En el caso de los niños mayores de dos años, la AAP señala que no deben estar más de dos horas al día frente a la pantalla.

Sin embargo, el tiempo frente a la pantalla tiene algunos aspectos positivos. Internet, las redes sociales y las aplicaciones de los teléfonos inteligentes ofrecen muchas oportunidades creativas y de aprendizaje. También ayudan en el desarrollo de las habilidades necesarias para más adelante en la vida.

No obstante, los estudios revelan que usar demasiada tecnología puede causar problemas de atención y trastornos de sueño y alimenticios. También puede contribuir al sobrepeso. Puede restringir el tiempo de su hijo frente a la pantalla de muchas formas:

- Establezca reglas.
- Defina límites de tiempo.
- Restrinja lo que ve su hijo.
- No tenga televisores, tabletas ni computadoras en la habitación de su hijo.
- Dé el ejemplo al mantenerse activo con actividades físicas y al aire libre.



Es hora de dejar de fumar

Inscríbese en el Gran día de no fumar.

¿Sabía usted que 40 millones de estadounidenses aún fuman cigarrillos? Esto equivale a un 17 por ciento de los adultos. Si bien las tasas de consumo de cigarrillos han disminuido, más personas están comenzando a consumir tabaco de otras formas. Los puros, las pipas y los narguiles o hookahs son cada vez más populares.

El consumo de tabaco es la causa principal de enfermedades prevenibles y la muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si lo hace, considere dejar de hacerlo en el evento nacional, el Gran día de no fumar, que este año se llevará a cabo el 16 de noviembre.

Dejar de fumar tiene efectos inmediatos y a largo plazo. No es fácil, pero puede duplicar o triplicar sus probabilidades de éxito con ayuda. La orientación y/o los medicamentos son de gran utilidad.



Usted puede hacerlo. El programa Quit for Life (Deje de fumar para siempre) puede ayudarle. Puede recibir instrucciones gratis en línea, en la aplicación móvil o por teléfono. Visite **QuitNow.net** o llame al **1-800-227-2345, TTY 711.**

Tiempo para un cambio

La atención médica de los adolescentes es diferente a la de los niños. ¿Su hijo adolescente está listo para dejar de ir al pediatra? Es posible que sea el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un ginecólogo u obstetra.

Podemos ayudar a su hijo a elegir el proveedor adecuado. Visite **myuhc.com/CommunityPlan** o use la aplicación **Health4Me**. O bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-877-542-9238, TTY 711.**



Sopa de letras de regreso a clases

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-877-542-9238, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-855-575-0316, TTY 711

MyHealthLineTM Si reúne los requisitos, puede recibir un teléfono inteligente y un plan de servicio mensual gratis.

UHCmyHealthLine.com

Text4baby Reciba mensajes de texto GRATIS en su teléfono celular cada semana de acuerdo con su etapa del embarazo. Inscribese **enviando la palabra BABY o BEBE al 511411**. Luego, ingrese el código de participante HFS.

Healthy First Steps[®] Reciba apoyo durante su embarazo.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth[®] Obtenga información confiable sobre temas de salud para y acerca de los niños.

UHC.com/KSkids



MOCHILA AMIGOS PATIO DE JUEGOS

LIBROS APRENDER MAESTRO

CLASE LÁPIZ

I E R L O U S S Z P P M K
 F X K I O M M O D I U G Y
 H A N B K K A G K N P R C
 K H H R V N M E L M E Á N
 X I W O O K G U S D S A L
 B H Y S W K U J N T A Z E
 S B V C V A M E O C R I N
 C U R Q M P R D W Q H O H
 G Q Z I D P B O K N J B P
 N S G H A E D I F B L D D
 M O C H I L A T E S A L C
 S V U D C Y M A E T Z U K
 F U E A D P A P V A L J K